

教室名	強度	曜日・時間	定員	実施期間
整美操(バランス調整運動)	★	月曜	各15人	5/23(月)~7/11(月)
骨粗しょう症予防	★			
すっきりシェイプ	★★			
健康志向シェイプ教室	★	各20人		
お肉サヨナラ健康体操	★★			
ゆったり体操	★★			
健美操(バランス調整運動)	★	火曜	各15人	5/24(火)~7/12(火)
リーダー育成	★★★★			
元気体操Ⅱ	★★			
簡単シェイプアップ	★	20人		
ゆっくりストレッチ体操	★			
運動不足さよなら	★			
すっきりリフレッシュ体操	★	木曜	各15人	5/26(木)~7/14(木)
骨粗しょう症予防	★			
お肉サヨナラ健康体操	★★			
のびのび体操	★	20人		
超健康ステップ体操	★★★★			
かんたんエアロビクス	★			
すっきりシェイプ	★★	各20人		
すっきりステップ体操	★			
基礎体力アップ教室	★★			
元気体操Ⅰ	★	土曜	各15人	5/21(土)~7/9(土)
脂肪さよなら	★★			
ストレッチ&健康体操	★			
運動不足さよなら	★	各20人		
肩こり・腰痛飛んでいけ	★			
男性基礎体力づくり	★			
エンジョイエアロ	★★	日曜	各20人	5/22(日)~7/10(日)

備 強度の目安…★は低、★★は中、★★★★は高  
各教室は実施期間内で全8回(60分/回)です。

単位老人クラブ	活動内容
生きがいがづくり 楽しい趣味・文化活動が盛りだくさん	囲碁・将棋、カラオケ、観劇会
健康づくり スポーツの輪で、いきいき健康に	グラウンドゴルフ、ボウリング、ウォーキング
仲間づくり 同世代の連帯・支え合い	友愛訪問、日帰り旅行サロン活動
地域づくり ボランティア活動の支援	地域清掃、子ども見守り隊

市老人クラブ連合会	事業内容
▽老人クラブ大会(会員の米寿、白寿、金婚祝い)	▽グラウンドゴルフ大会(年2回)、ペタンク大会、ボウリング大会
▽ゴルフコンペ(年2回)、健康ウォークラリー、体力測定会	▽女性文化祭、カラオケ大会
▽囲碁将棋大会(年2回)、観劇会	

備 市内の商店街や商店で会員証を提示すれば、割引などを受けられる制度を実施中です。

▽心の安らぎ、充実感が得られます。  
▽健康の維持・増進につながります。  
▽同世代の新しい仲間ができます。

対 おおむね60歳以上  
申 近隣の単位老人クラブ、市老人クラブ連合会事務局  
問 市老人クラブ連合会事務局(菊水老人福祉センター内、菊水通2-15-1)  
TEL 06-6992-7634

### 老人クラブの魅力

現在、市内に市老人クラブ連合会に所属する14の単位老人クラブがあり、約8千人の会員が入会しています。市老人クラブ連合会、単位老人クラブでは、趣味やスポーツなど、さまざまな活動を行っています。

### 老人クラブ会員大募集！ 〜延ばそう健康寿命〜

現在、市内に市老人クラブ連合会に所属する14の単位老人クラブがあり、約8千人の会員が入会しています。市老人クラブ連合会、単位老人クラブでは、趣味やスポーツなど、さまざまな活動を行っています。



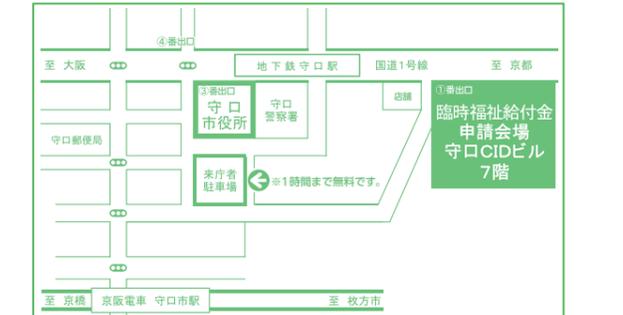
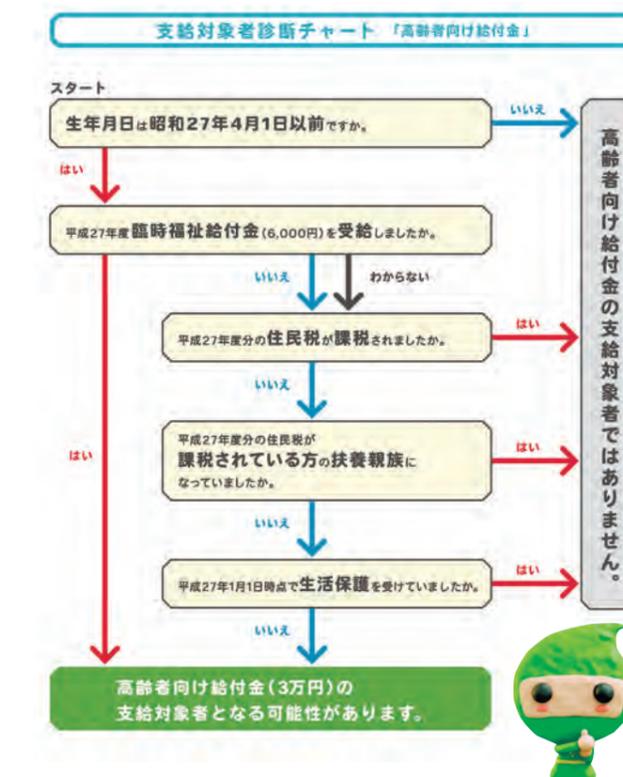
民・大日サービスコーナー、高齢介護課にありで市民体育館  
TEL 06-6992-8201

**第1期介護予防運動 教室受講者募集**  
男性、夫婦での参加 大歓迎!!  
男性専用教室あり!!  
対 40歳以上の市内在住者  
¥ マ65歳以上・障がいのある人150円  
▽そのほかの人250円

注 申込時に心臓疾患の有無など簡単な健康調査を行い、その結果により参加できない場合があります。  
現在、通院している人は、かかりつけ医に相談してください。  
申・問 5月7日(土)午前9時から、所定の用紙(市役所案内、市民体育館、各地区コミュニティセンター、市

**新しい給付金 「高齢者向け給付金(年金生活者等支援臨時福祉給付金)」を支給**  
一億総活躍社会の実現に向け、新たに賃金引き上げの恩恵が及びにくい所得が少なく高齢者へ給付金を支給します。給付を受け取るには、平成27年1月1日時点で住民票のある市区町村への申請が必要です。  
**給付対象**  
平成27年度臨時福祉給付金の支給を受けた人および支給対象者のうち、平成29年3月31日までに65歳以上になる(昭和27年4月1日以前に生まれた)人  
詳しくは、**下図**を参照してください。  
**給付額** 1人3万円  
(1回限りの支給)  
**支給予定日** 6月中旬以降  
**基準日** 平成27年1月1日  
**申請方法** 郵送または申請会場で直接  
**申請期間** 5月9日(月)~8月10日(水)

基準日時点で守口市の住民基本台帳に記録があり、発生日時点で支給対象と見込まれる人へ申請書を送付します。なお、支給資格があると思われる人は、基準日に住民票のある市区町村へ申請してください。  
**申請先** 健康福祉部総務課・臨時福祉給付金担当  
**申請会場** 守口CIDビル7階(本町2-5-18、旧守口MIDビル)市役所より東へ約100m(地図参照)  
**受付日時** 平日午前9時~午後5時30分  
**受付日時** 平日午前9時~午後6時  
**問** 健康福祉部総務課・臨時福祉給付金担当専用ダイヤル 0570-022-008  
**備** 制度概要については、厚生労働省まで問い合わせください。  
**受付日時** 平日午前9時~午後6時  
TEL 0570-037-192 (全国共通ナビダイヤル)



**「高齢者向け給付金」の詐欺なご注意**  
▽市や厚生労働省などがATM(銀行・コンビニなどの現金自動支払機)の操作をお願いすることは、絶対にありません。  
▽ATMを自分で操作して、他人から金銭を振り込んでもらうことは絶対にできません。  
▽市や厚生労働省などの職員が「高齢者向け給付金を支給するために、手数料などの振込を求めるとは絶対にありません。」

**募集 「第3次守口市障害者計画」策定委員**  
市では、障害のある人もない人も安心して暮らせる地域を実現するための目標を定めるにあたり「第3次守口市障害者計画」を策定します。これに伴い、計画策定委員会で広く意見をお聞きするために、市民委員を募集します。  
**対** 障害福祉施策に関心のある市内在住者  
**備** 障害福祉サービス事業所勤務者を除く。  
**定** 1人  
**備** 会議回数は年5回程度、任期は平成29年3月31日(金)まで  
**申・問** 5月13日(金)(当日消印有効)までに、①「障害福祉施策の現状と課題について」をテーマにした作文(800字以内、様式は自由)と②住所、氏名、性別、年齢、職業、電話番号(平日昼間に連絡を取ることができるもの)を記入した用紙(様式は自由)を、障害福祉課まで郵送または持参(〒570-8666京阪本通2-2-5)  
TEL 06-6992-1630